

Оздоравливающий эффект, который оказывает ароматическое масло, подтвержден веками. Ароматические масла - это летучие виды углеводорода, в этих эссенциях содержится сильно концентрированные запахи растения, которые сохраняют их свойства.  Ароматические масла добывают из растений с помощью дистиляции с водным паром - пар вбирает молекулы эссенции, а затем отделяют от воды, как масло. Отсюда и пошло название, хотя в данной эссенции нет ни масла, ни жира.

Еще Авиценна добывал «жизненную силу» растений с помощью пара.  Главное - правильно подобрать эссенцию.

Ароматические масла можно употреблять внутрь и наружно.
Внутрь они применяются только растворяя в варенье, меде, капнув на печенье или в салат. Дозировка масел при приеме внутрь 1-3 капли, длительность не более 3-х недель. Противопоказания: беременность и лактация.

Наружное применение более распространено. При ароматических ваннах масла проникают через сальные железы в поверхностные слои кожи и действуют моментально. Масло нужно растворить в теплой воде (3-15 капель), затем вылить в ванну.  Температура воды в ванне долна быть 37-40 гр, длительность процедуры не более 40 минут . А можно смешать масло с 3-4 ложками морской соли, меда, молока, действие этих продуктов под влиянием масел только усилится. Но такие ванны противопоказаны при гипертонии, заболеваниях сердца, сахарном диабете, тромбофлебите, эпилепсии.

Хороши маски с использованием ароматических масел. В литр теплой воды можно добавить 10 капель масла, смочить в ней ткань и положить на лицо на 20 минут. Роза окажет тонизирующее действие на кожу, масло лимонное - отбелит кожу, масло чайного дерева, шалфейное, эвкалиптовое помогут при угревой сыпи.

Если смочить простыню в растворе с розовым или апельсиновым маслом и завернуться в нее на 30 минут - час, то это будет спа - процедура с противоотечным, успокаивающим, противоцеллюлитным действием.

Самый простой и распространеный способ использования эфирных масел - это применеие аромолампы.  Масло с аромалампы под действием нагрева свечи испаряется

и наполняет помещение ароматом.

Уникальность эфирных масел в том, что содержатся они в растениях в очень малых количествах. Из 100 кг лаванды получается не более 2 кг масла, а из лепестков розы всего 0,5 кг. Поэтому натуральное эфирное масло является дорогим. Дешевизна говорит о подделке или просроченном сроке. Просроченное и окислившиеся масло лучшить не использовать.

**ЛАВАНДА** оказывает стимулирующее действие на нервную систему, снимает головную боль, повышает работоспособность.
**ИЛАНГ-ИЛАНГ** стимулирует потенцию, настраивает на романтический лад.
**МАСЛО РОЗЫ** применяется для ухода за кожей.
**АПЕЛЬСИН** успокаивает аритмию, останавливает кровь, хорош при атеросклерозе.
**ЧЕСНОК** снимет головную и мышечную боль, действует как спазмолитик.
**МАСЛА СОСНЫ, ЭВКАЛИПТА, МЯТЫ, ЛИМОНА** применяют при простудах, аллергии.
**МАСЛО ГВОЗДИКИ** - защита от комаров и мух. Аромолампа с гвоздичным маслом будет действовать как фумигатор.

Ароматические масла нужно осторожно использовать при беременности, лактации, в детском возрасте, а также при некоторых тяжелых хронических заболеваниях. Потому что эфирные масла, проникая в кровь и лимфу через клетки кожи, действуют очень сильно.